



Puedes ver el vídeo en nuestra página web www.glotonessingluten.com, en nuestro canal de Youtube o en el siguiente link: <https://youtu.be/GpejJJ10FA>

Ingredientes:

- 150 gr. de arroz blanco
- 300 gr. de manzana
- 2 tomates
- 2 pepinillos
- 8 palitos de cangrejo sin gluten
- 75 gr. de aceitunas verdes
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Vinagre de Jerez
- 2 latas de atún en aceite de oliva

glotoness
sin gluten



Hervimos agua y sal e incorporamos 150 gramos de arroz blanco. Cocemos durante 15 minutos removiéndolo frecuentemente.



Picamos 300 gr. de manzana, 2 tomates, 2 pepinillos, 8 palitos de cangrejo sin gluten, 75 gr. de aceitunas verdes y dos latas de atún en aceite de oliva.



Enfriamos el arroz. ¡Recuerda que esta ensalada es fría!



Una vez frío, añadimos el arroz al resto de ingredientes y le agregamos aceite de oliva virgen extra, vinagre de Jerez y sal.



Removemos. Recuerda no usar utensilios de madera, siempre de plástico o metal.



Nuestro consejo de presentación es con un aro de emplatar en un plato grande y bonito. Quedará precioso. ¡Y listo!

glotoness
sin gluten